La rutina de Pedro Pascal para mantenerse en forma y prepararse para sus exitosas películas - La Tercera

https://www.latercera.com/tendencias/noticia/la-rutina-de-pedro-pascal-para-mantenerse-en-forma-y-prepararse-para-sus-exitosas-peliculas/

Entras al cine, miras la cartelera y en casi todos los pósters reconoces su rostro: **Pedro Pascal**, el actor chileno y la estrella del momento en Hollywood. *Materialistas*, *Eddington* y *Los 4 Fantásticos* son los títulos que protagoniza, y para los que tuvo que prepararse durante meses.

Según explicaron desde distintos medios estadounidenses, Pascal ha tenido que trabajar su cuerpo para adaptarse a cada personaje que interpreta. Y no solo para las nuevas películas, sino para personajes anteriores, como Joel de *The Last of Us* y Marcus Acacius en *Gladiador II*

La rutina de Pedro Pascal para mantenerse en forma y prepararse para sus exitosas películas

La rutina de Pedro Pascal para mantenerse sano

En conversación con *Entertainment Weekly*, Pedro Pascal contó que el “secreto” detrás de las transformaciones que ha tenido en los distintos roles que ha tenido en la taquilla es bastante simple.

“¿Mi rutina de ejercicios? Lo básico”, aseguró el actor. “Levantarme, hacer algo, mantenerme ocupado, comer bien, dormir bien, comer mis Wheaties”. Sobre esto último, Pascal se refiere a un cereal integral que es muy popular en Estados Unidos.

Además, su entrenador personal **David Higgins** habló con *GQ* y compartió la rutina de ejercicios con la que entrena el chileno que complementa con una alimentación y hábitos saludables.

Primero, para interpretar a Joel de *The Last of Us*, se enfocaron en la movilidad y en “ser ágil, fuerte y eficiente con sus movimientos (...) Interpretó a un hombre duro y muy complejo, así que más bien fue una transformación mental”.

La rutina de Pedro Pascal para mantenerse en forma y prepararse para sus exitosas películas

También hubo “mucho trabajo de abdominales y movilidad, junto con calistenia”. Además, como tiene 48 años y las dolencias típicas de la edad, no olvidaron cuidar la espalda baja y la tensión.

Y, como cualquier otra persona, Pascal no siempre tenía ganas de entrenar: “A veces decía cosas como: ‘Oh, Dios mío, tengo que hacer otra repetición’, cuando había algo que no le gustaba hacer, como nos pasa a todos”.

“A veces tenía que decirle: no, no. Vamos, tú puedes con esto (...) Es muy atlético y tiene mucho potencial; no se da cuenta necesariamente de lo bueno que es”, dijo su entrenador.

La rutina de Pedro Pascal para mantenerse en forma y prepararse para sus exitosas películas. Foto: REUTERS.

Los 5 ejercicios que hace Pedro Pascal para mantenerse en forma

Higgins también reveló cuáles son los ejercicios generales que no faltaban en la rutina de ejercicios del célebre actor. Aseguró que, si bien fueron difíciles en un inicio, después de varias prácticas, “comenzaron a sentirse más naturales”.

1. Escaladores de montaña.
2. Sentadillas búlgaras (un minuto por pierna).
3. Nadadores.
4. Push-ups (lagartijas).
5. Plancha.

El entrenador recomendó implementar estos ejercicios en un un circuito que puede repetirse unas dos veces a la semana. Además, no descuidar los estiramientos y la actividad física regular.